



# 7月のこんだて表

令和6年6月28日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇一郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	ししこ	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 消費量(目安)	ひとくちメモ
1月	ごはん	○	レバーとじゃがいものねぎソース もやしとツナのちゅうかあえ コーンとにらのスープ	ぎゅうにゅう, ぶたレバー、ツナ, とうふ	こめ、むぎ、てんぷん、 だいずあぶら、 じゃがいも、さとう、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、 ねぎ、あかパパリカ、 キャベツ、もやし、 ごまつな、にんじん、 たまねぎ、ぶなしめじ、 ホールコーン、にら	554 23.3 17.3 1.5	揚げたレバーとじゃがいもに中華風ねぎソースをからめました。
2火	ごはん	○	さばのごまだれやき ちくわのポンずあえ なすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、サバ、 ちくわ、こなかつお、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、てんぷん、 じゃがいも、 サラダあぶら	しょうが、ごまつな、 もやし、キャベツ、 にんじん、レモンじり、 だいこん、ぶなしめじ、 なす、ねぎ	562 25.5 20.5 2.1	野菜とちくわを手作りのポン酢で和えました。サッパリしていて、おいしいですよ。
3水	ホキのフィッシュバーガー	○	ごまつなサラダ じゃがいものトマトスープ オレンジ	ホキ、ぎゅうにゅう、 レンズまめ、 ベーコン、こなチーズ	まるパン、こむぎこ、 パンこ、だいずあぶら、 ノンエッグマヨネーズ、 さとう、サラダあぶら、 じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 ごまつな、セロリ、 オレンジ	615 26.3 25.7 2.5	ホキというお魚のフライを挟んだハンバーガーです。タルタルソースが個性バッチリです！
4木	クファージュシー	○	ゴーヤチャンプルー アーサみそしる バイナップル	ぶたにく、いとごんぶ、 ぎゅうにゅう、とり、 とうふ、たまご、 こなかつお、あおさ、 みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 さとう、じゃがいも	ほしいたけ、にんじん、 しょうが、キャベツ、 もやし、ゴーヤ、 だいこん、ねぎ、 バイナップル	564 27.4 19.5 2.4	郷土料理～沖縄県～ 「チャンプルー」は、沖縄県の方で「ごちゃ混ぜ」という意味です。
5金	えびとたまごのちらしずし	○	ささかまぼこのいそべあげ そうめんじる たなばたかんてん	たまご、エビ、 ささみのり、 ぎゅうにゅう、 ささかまぼこ、 あおのり、 こなかつお	こめ、さとう、 サラダあぶら、 てんぷん、こむぎこ、 ごま、だいずあぶら、 そうめん	ほしいたけ、にんじん、 れんこん、さやえんどう、 たまねぎ、だいこん、 オクラ、ごまつな、 ぶどうジュース、 みかんかん	599 21.7 14.0 2.5	～七夕献立～ 七夕の夜空をイメージした「七夕寒天」を作りました。
8月	にしょくトースト (ブルーベリー・チーズ)	○	いんげんまめのクリームスープ あげかぼちゃイリアモンドサラダ ゆでとうもろこし	ビヤチーズ、 ぎゅうにゅう、 ベーコン、 しろういんげんまめ、 レンズまめ、 とうにゅう、	はいがしよくパン、 しよくパン、バター、 サラダあぶら、 じゃがいも、 コーンスターチ、 だいずあぶら、 とうにゅう、	ブルーベリージャム、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 あかパパリカ、 かぼちゃ、とうもろこし	615 26.5 25.0 2.3	旬の食材～とうもろこし～ 「とうもろこし」は、夏が旬の野菜です。今日のとうもろこしは、2年生がむきをしてくれました！
9火	ごはん ひじきふりかけ	○	しらすいりたまごやき もやしのごまあえ たまねぎのみそしる	ひじき、おおか、 ぎゅうにゅう、とり、 しらす、とうふ、たまご、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、サラダあぶら、 じゃがいも	ねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、 ごまつな	582 26.5 21.4 2.8	「しらす」を使った、たまごやきを作りました。「しらす」には、カルシウムが豊富に含まれています。
10水	ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため ごまつなのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、 なまあげ、ぶたにく、 みそ、とうふ、	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、 じゃがいも、 つきごんにやく	しょうが、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 ほしいたけ、ピーマン、 だいこん、はくさい、 えのきたけ、ごまつな、 みかん	603 24.8 20.3 1.8	厚揚げや豚肉、野菜などの具材を炒めて、味噌ベースの味噌汁で仕上げました。
11木	えだまめごはん	○	ししやものなんばんづけ ごまつなとキャベツのごますあえ とうがんじる	とり、ひじき、 ぎゅうにゅう、 ししやも、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 てんぷん、 だいずあぶら、 ごまあぶら、ごま、 じゃがいも	えだまめ、しょうが、 ねぎ、ごまつな、 キャベツ、もやし、 にんじん、とうがん	571 25.5 19.3 2.5	ねぎや玉ねぎ、唐辛子入りの甘酢のことを「南蛮酢」と呼びます。
12金	なつやさいのカレーライス	○	なつやさいガーリックドレッシングサラダ かぼちゃケーキ	とり、レンズまめ、 ぎゅうにゅう、 いとかんてん、 たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 だいずあぶら、 バター、こむぎこ、 はちみつ、 オリーブあぶら、さとう	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、トマト、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン、 あかパパリカ、	708 25.0 23.0 1.6	～よつば献立～ なすやかぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜をたくさん使った、カレーを作りました。
16火	とうもろこしごはん	○	さけのバターしょうゆかけ キャベツのおひたし じゃがもちじる	ぎゅうにゅう、サケ、 おおか、 ほそりりこんぶ、 ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	こめ、むぎ、ごま、 てんぷん、 だいずあぶら、 バター、さとう、 じゃがいも、 サラダあぶら	とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、えのきたけ、 ごまつな、たまねぎ、ねぎ	601 25.6 21.8 2.2	「じゃがもち汁」には、じゃがいもを丸めて作ったお団子が入っています。
17水	ごはん くわわかめのつくだに	○	とりにくのあまずだれ ごまつなのいちみしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる	くわわかめ、 ぎゅうにゅう、 とり、おおか、 ぶたにく、みそ	こめ、むぎ、さとう、 ごま、てんぷん、 だいずあぶら、 ごまあぶら、 じゃがいも	しょうが、ごまつな、 キャベツ、もやし、 にんじん、ごぼう、 たまねぎ、だいこん、 かぼちゃ、えのきたけ	552 25.2 16.8 2.0	「つくだ煮」は、しょうゆとさとうで甘辛く煮たものです。ごはんと一緒にいただきます。
18木	たんたんめん	○	かいそうとごぼうのちゅうかサラダ あおりのポテト バナナ	ぶたにく、だいず、 みそ、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、 わかめ、くわわかめ、 あおりのり	ちゅうかめん、 サラダあぶら、さとう、 ごま、ごまあぶら、 じゃがいも、 だいずあぶら	もやし、チンゲンサイ、 にんにく、しょうが、 ほしいたけ、ねぎ、 ごぼう、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、 バナナ	593 25.4 26.7 2.3	「たんたんめん」は、中国が発祥の麺料理です。どりキスープと麺がからんで美味しいですよ！